



اليانسون (النافع)

يعتبر اليانسون من أقدم التوابل في العالم. وهو نبات ذو بذور عطرية، ذات حجم صغير، خضراء اللون، ورائحتها تذكرنا بعرق السوس. في العصور القديمة تم استخدام اليانسون لأغراض كثيرة من بينها تقوية الجهاز الهضمي و محاربة أعراض البرد.

في هذا المقال، عزيزي القارئ، سنتعرف على صنف النباتات الذي ينتمي إليها اليانسون، مع ✘ توضيح قيمته الغذائية ومميزاته.

ينتمي اليانسون إلى فصيلة الخيميات (Apiaceae) و اسمه العلمي هو *Pimpinella anisum*

وتتجلى مميزات اليانسون الطبيعي في كونه مطهرا ومضادا للتشنج، وطاردا للغازات من الأمعاء، إضافة إلى أنه يعزز تقلصات المرئ والأمعاء، ليضمن تدفق محتوى الجهاز الهضمي، كما أنه يعزز إفرازات الشعب الهوائية.

▪ الخيميات فصيلة من النباتات المزهرة، سمته الرئيسية أنها ذات أزهار تشبه المظلة. نذكر من هذه النباتات البقدونس الإفرنجي والبقدونس والكزبرة والكمون والشبث واليانسون، كما نجد أيضا الخضار كالجزر والكرفس والشمر.

القيمة الغذائية ل 100 غرام من اليانسون :

| | |
|----------------------------|-----------------|
| الطاقة (كيلو كالوري) | 337 سعرة حرارية |
| البروتين | 17.6 غرام |
| الدهون | 15.9 غرام |
| الكربوهيدرات | 50.02 غرام |
| الألياف | 14.6 غرام |
| الثيامين (فيتامين 0.34 | B1) ملغ |
| الريبوفلافين (فيتامين 0.29 | B2) ملغ |
| الفييتامين | B6 0.65 ملغ |
| المعادن والعناصر النادرة | |

| | |
|-------------|-------------|
| 1441 ملغ | البوتاسيوم |
| 440 ملغ | الفوسفور |
| 646 ملغ | الكالسيوم |
| 16 ملغ | الصوديوم |
| 170 ملغ | المغنيسيوم |
| 36.96 ملغ | الحديد |
| 5.3 ملغ | الزنك |
| 5 ميكروغرام | السيالينيوم |